








このマークは旬の食材を使っている献立です

日	主食 汁もの 主菜 副菜	牛乳 一口メモ	食材名						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 炭水化物	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 炭水化物	
			赤の仲間 [血や肉になる]		緑の仲間 [からだの調子を整える]		黄の仲間 [熱や力のもとになる]				
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			小学校
16水	ごはん	牛乳	～旬の食材～ 食材には一番おいしい季節の「旬」があります。地元の物が使えない時もありますが、これから夏にかけては地元の食材が登場する機会が増えるので、紹介していきたいと思えます。						地元産コシヒカリ、強化米	569 kcal	693 kcal
	五目汁		豚肉		にんじん	しめじ、大根、ねぎ	かたくり粉		28.8 g	33.6 g	
	さわらの西京みそ漬け焼き		さわら、みそ						15.4 g	17 g	
	アスパラサラダ		ハム		アスパラガス	とうもろこし、きゅうり、キャベツ		ひまわり油	2.1 g	2.5 g	
17木	中華めん	牛乳	～よくかむといいのほなぜ？～ よくかむことによって食べた物を小さくし消化を助けたり、脳に「もうお腹がいっぱいだよ」という信号が送られ、食べ過ぎを防いだりする効果があります。						中華めん	618 kcal	845 kcal
	塩ラーメンスープ		豚肉、なると		にんじん、にら	キャベツ、玉ねぎ	かたくり粉	ひまわり油	29.6 g	39.5 g	
	ショウロンポー(小2個 中3個)		豚肉			キャベツ、玉ねぎ、たけのこ、しいたけ	春雨、さとう、小麦粉		17.2 g	21.5 g	
	はりはり漬け		鶏肉			ゆで干し大根、もやし、きゅうり	さとう	白いりごま	3 g	3.5 g	
18金	ごはん	牛乳	～給食クイズ～ 日本で古くからつかわれてきた調味料「酢」の原料はどれでしょう？①米②大豆③ぶどう 答えは①の米 日本では米を原料とした米酢が使われてきました。これからの季節食欲が落ちるので、酸っぱいものを食事に取り入れるといいですよ。						地元産コシヒカリ、強化米	629 kcal	765 kcal
	さわにわん		豚肉		にんじん、小松菜	大根、たけのこ			27.5 g	32 g	
	いわしフライ(小1本中2本)		いわし				小麦粉、パン粉	米油	19.3 g	21.7 g	
	のり酢和え		きざみのり		にんじん	キャベツ、きゅうり	さとう	ひまわり油	2 g	2.4 g	
21月	ごはん	牛乳	～1年で1番昼が長い日～ 今日では1年で1番昼の時間が長くなる「夏至」です。冬と比べると、4時間くらい外が明るい時間が長いと言われています。これから暑い夏を迎えます。しっかり食べて暑さに負けないようにしましょう。						地元産コシヒカリ、強化米	670 kcal	840 kcal
	かきたま汁		鶏肉、たまご		にんじん、チンゲンサイ	玉ねぎ	かたくり粉		31.8 g	39.4 g	
	絹厚揚げごまみそあんかけ		絹厚揚げ、みそ				さとう、かたくり粉	白すりごま	22.4 g	27.1 g	
	ひじきの煮物		豚肉	ひじき	にんじん	えだまめ	こんにゃく、さとう	ひまわり油	2.3 g	2.9 g	
22火	背割りコッペパン	牛乳	～給食時間のマナー～ 給食の時間前にみなさんはしっかり手をあらいますか？ハンカチを持って来ることも忘れないで下さいね。今日のコッペパンは切込みが入っているので、おかずをはさんで楽しく食べてくださいね。						コッペパン	697 kcal	846 kcal
	ポテトスープ		ウインナー		にんじん	玉ねぎ、セロリ	じゃがいも		27.2 g	32.2 g	
	チリコンカン		豚肉、大豆、赤いんげん豆		トマト	玉ねぎ、えだまめ	さとう	ひまわり油	26.9 g	31.1 g	
	ツナサラダ		ツナ		にんじん	キャベツ、玉ねぎ、きゅうり		ひまわり油	2.6 g	3.2 g	
23水	ピラフ	牛乳	～旬の魚、旬の野菜～ 今日は夏が旬の飛び魚とレタスが入っています。レタスの生産量全国1位は長野県！長野県の涼しい気候がレタスの育つ環境にピッタリなのです。中信地区では塩尻市や朝日村で多く作られています。						地元産コシヒカリ	637 kcal	772 kcal
	レタススープ		ベーコン		にんじん	玉ねぎ、グリーンピース、とうもろこし	ひまわり油		63.7 kcal	77.2 kcal	
	飛び魚のフライ		鶏肉			玉ねぎ、しめじ、レタス			28.9 g	34.4 g	
	キャベツサラダ		飛び魚		にんじん	キャベツ、きゅうり	小麦粉、パン粉	米油	19.2 g	21.6 g	
						ひまわり油	2.3 g	2.8 g			
							83 g	106 g			

24 木	ごはん	～給食アイス～ ヨーグルトは何色の食 べ物の仲間でしょう？①赤 ②黄 ③ 緑・・・正解は①の赤の食べ物の仲間 です。ヨーグルトなどの乳製品は骨や歯、筋 肉を作るもとになります。				地元産コシヒカリ、強化米	659 kcal	787 kcal		
	豚汁		豚肉、みそ		にんじん	大根、玉ねぎ、ごぼう、ねぎ	じゃがいも、こんにゃく	34.1 g	39.3 g	
	さばの塩焼き		さば		塩昆布	にんじん	キャベツ、きゅうり	17.8 g	19.6 g	
	こんにふ和え		ヨーグルト	牛乳	ヨーグルト、牛乳			2.4 g	2.9 g	
25 金	ごはん	～油～ 給食センターでは米からし ぼった「米油」やひまわりの種からしぼ った「ひまわり油」などを使います。とり すぎはよくありませんが、体を作ったり、動 かすもとになるので、なくてはならない食 べ物です。				地元産コシヒカリ、強化米	653 kcal	785 kcal		
	いももち汁		鶏肉		にんじん	白菜、玉ねぎ	いももち	25.1 g	29 g	
	レバーの仲良し和え		豚レバー、みそ		ほうれん草、にんじん		かたくり粉、さとう	16.5 g	18.4 g	
	香りし和え			牛乳			キャベツ、きゅうり、たくあん	2.4 g	2.8 g	
28 月	ごはん	～すっぱい食べ物～ レモンをそのまま食べるととてもすっぱい ですね。今日は揚げた鶏肉にレモン果汁を 入れた甘酸っぱいタレをかけました。す っぱい味は疲れもとってくれますよ。				地元産コシヒカリ、強化米	584 kcal	708 kcal		
	かぶのスープ		ベーコン		にんじん、チンゲンサイ	玉ねぎ、かぶ		27.7 g	32.5 g	
	ささみのレモンソースかけ		鶏肉			レモン	かたくり粉、さとう	14.2 g	15.7 g	
	こんにゃくサラダ		ハム			きゅうり、キャベツ	こんにゃく、さとう	2.1 g	2.5 g	
29 火	ごはん	～だし～ みそ汁や、すまし汁を作る 時には「だし」を使います。今日はみそ汁 なので煮干しだしを大きな釜でコトコト煮 立たせないようにじっくりと煮だしてだし をとります。だしとりの時間は調理室にい い香りが広がります。				地元産コシヒカリ、強化米	557 kcal	680 kcal		
	みそ汁		油揚げ、みそ		小松菜	大根、玉ねぎ		27.5 g	32 g	
	いかの磯焼き		いか	青のり				13.4 g	14.6 g	
	なめたけ和え				にんじん	キャベツ、きゅうり、なめたけ		2.5 g	3 g	
30 水	ごはん	～梅雨の食事～ じめじめしている時期は食中毒が起こりや すくなります。食中毒予防の基本は手洗い です。石けんを泡立てて、指先・指の関節な どしっかり手を洗いましょう。				地元産コシヒカリ、強化米	560 kcal	682 kcal		
	四角スープ		鶏肉		にんじん、チンゲンサイ	たけのこ、玉ねぎ、干しいたけ	かたくり粉	25.9 g	30.3 g	
	ピビンバの具		豚肉、たまご、みそ			ぜんまい	さとう	14.9 g	16.5 g	
	ナムル			牛乳	にんじん	もやし、きゅうり	さとう	2 g	2.4 g	
							献立は都合により変更になる場合があります		76 g	98 g

**食中毒**の発生しやすい季節です！  
 食中毒とは、細菌やウイルスなどの有毒物質がついた食べ物を食べて、下痢や腹痛、吐き気、発熱などの症状が起こる病気のことです。原因物質や症状はさまざま、1年を通して発生しています。夏場は特に細菌による食中毒が多くなります。時に命に関わる場合もありますので、「食中毒予防の三原則」を守り、予防に努めることが大切です。

**食中毒の主な原因物質**  
 ウイルス、細菌、寄生虫、化学物質

**「食育」ってなあに？**  


毎年6月は、国が定める「食育月間」です。平成17年に制定された「食育基本法」では、「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも『食』が重要である」とした上で、食育を、「生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」「様々な経験を通じて『食』に関する知識と『食』を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てる」とことと位置付けています。

子どものころに身に付いた食習慣を、大人になってから改めるのは簡単なことではありません。生涯にわたって、心身ともに健康で充実した生活を送るには、子どものころの食習慣がとても重要です。ご家庭でも、できることから「食育」に取り組んでみませんか？



献立内容や、レシピについて知りたいときは、お気軽にお問い合わせください。  
 TEL62-6222  
 FAX62-6639

